

FOODPRINT

HOW MANUAL TO



Save Food. Waste less.
Τέρμα στη σπατάλη τροφίμων!

CON-

- 01** INTRO
- 03** THE MANTRA
- 05** STATS
- 14** INFOGRAPHICS
- 15** GOOD PRACTICES
- 23** FOOD WASTE MANAGEMENT
- 25** LAST RESORT
- 27** ZERO-WASTE CHALLENGE
- 29** BE CONCIOUS

**αυτός ο
οδηγός έχει
στόχο να
αλλάξει τις
συνήθειες
σας για
ένα τρόπο
ζωής με
μειωμένη
σπατάλη
τροφίμων**



intro



Η σπατάλη τροφίμων αποτελεί μία κακή συνήθεια με μεγάλο περιβαλλοντικό και οικονομικό κόστος. Ο καθένας από εμάς μπορεί να συμβάλει στη μείωση της απορριπτόμενης τροφής ακολουθώντας εύκολους τρόπους διαχείρισης των αγορών του.

Όλοι μπορούν να παίξουν ρόλο στη μείωση της σπατάλης τροφίμων. Συχνά με ελάχιστη προσπάθεια, η σπατάλη τροφίμων μπορεί να μειωθεί, εξοικονομώντας χρήματα και συμβάλλοντας στην προστασία του περιβάλλοντος. Υπάρχουν πολλοί τρόποι και μέσα για την ελαχιστοποίηση της σπατάλης τροφίμων σε επίπεδο νοικοκυριού και αυτό είναι κρίσιμο λόγω της μεγάλης συμβολής των νοικοκυριών στη δημιουργία του προβλήματος.

Οι πιο πρόσφατες εκτιμήσεις των ευρωπαϊκών επιπέδων απορριμμάτων τροφίμων (FUSIONS, 2016), αποκαλύπτουν ότι το **70%** των απορριμμάτων τροφίμων της ΕΕ προκύπτει στους τομείς των νοικοκυριών (**47** εκατομμύρια τόνοι), των υπηρεσιών τροφίμων και του λιανικού εμπορίου, με τους τομείς παραγωγής και μεταποίησης να συμβάλλουν το υπόλοιπο **30%**

ΠΗΓΗ: https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/stop_en

REDUCE RE-USE RECYCLE



REDUCE ΜΕΙΩΣΕ

την αγορά επιπλέον τροφίμων που δεν θα καταναλώσεις σε εύλογο χρονικό διάστημα. Η μείωση της κατανάλωσης είναι μια μέθοδος

αποφυγής που βοηθά στην μείωση του προβλήματος της σπατάλης τροφίμων. Είναι πιο εύκολο να αποφύγουμε κάτι παρά να προσπαθούμε να το διορθώσουμε γι' αυτό και η μείωση κατανάλωσης πρέπει να έχει πρωταρχικό ρόλο στο πως καταναλώνουμε.



RE-USE ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟ-ΠΟΙΗΣΕ

τρόφιμα που περίσσεψαν. Φαγητό που απέμεινε μπορεί να καταναλωθεί την επόμενη ημέρα ή να χρησιμοποιηθεί με δημιουργικούς τρόπους σε καινούργιες συνταγές. Αρα μην βιαστείς να το πετάξεις



RECYCLE ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΕ

τα τρόφιμα που περίσσεψαν, Είτε με κομποστοποίηση, με δωρεά σε φάρμες για την δημιουργία ζωτροφής. Υπάρχουν μέθοδοι που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να ανακυκλώσεις επιπλέον τρόφιμα παρά να τα πετάξεις.

MANUAL

Global food losses and waste per year

around **1/3** of the world's food is squandered, that is

1.3 billion tons of wasted food at

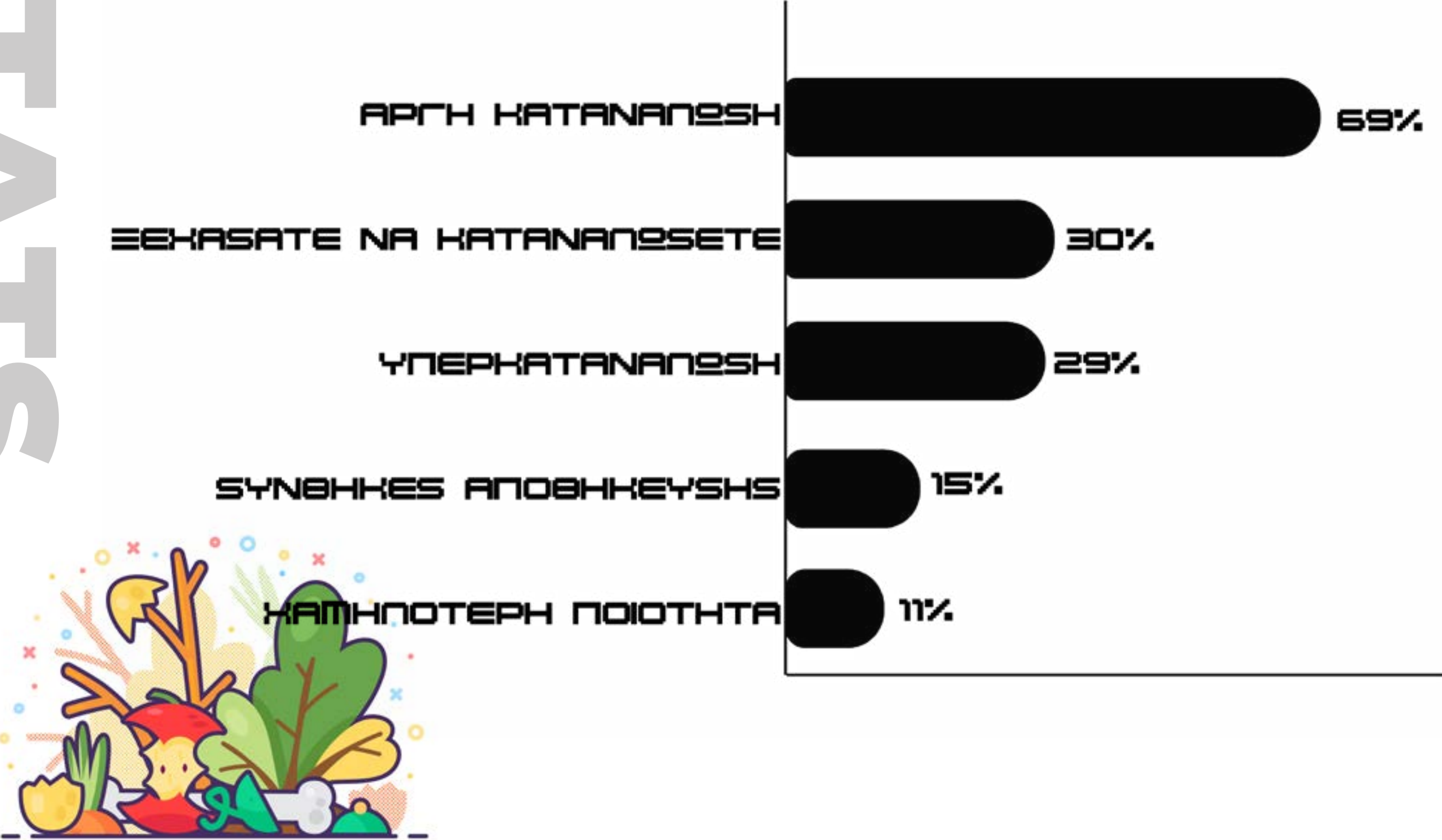
1 approx. trillion USD costs

THI H: <https://www.itcoo.com/countries-with-the-least-and-most-food-waste>

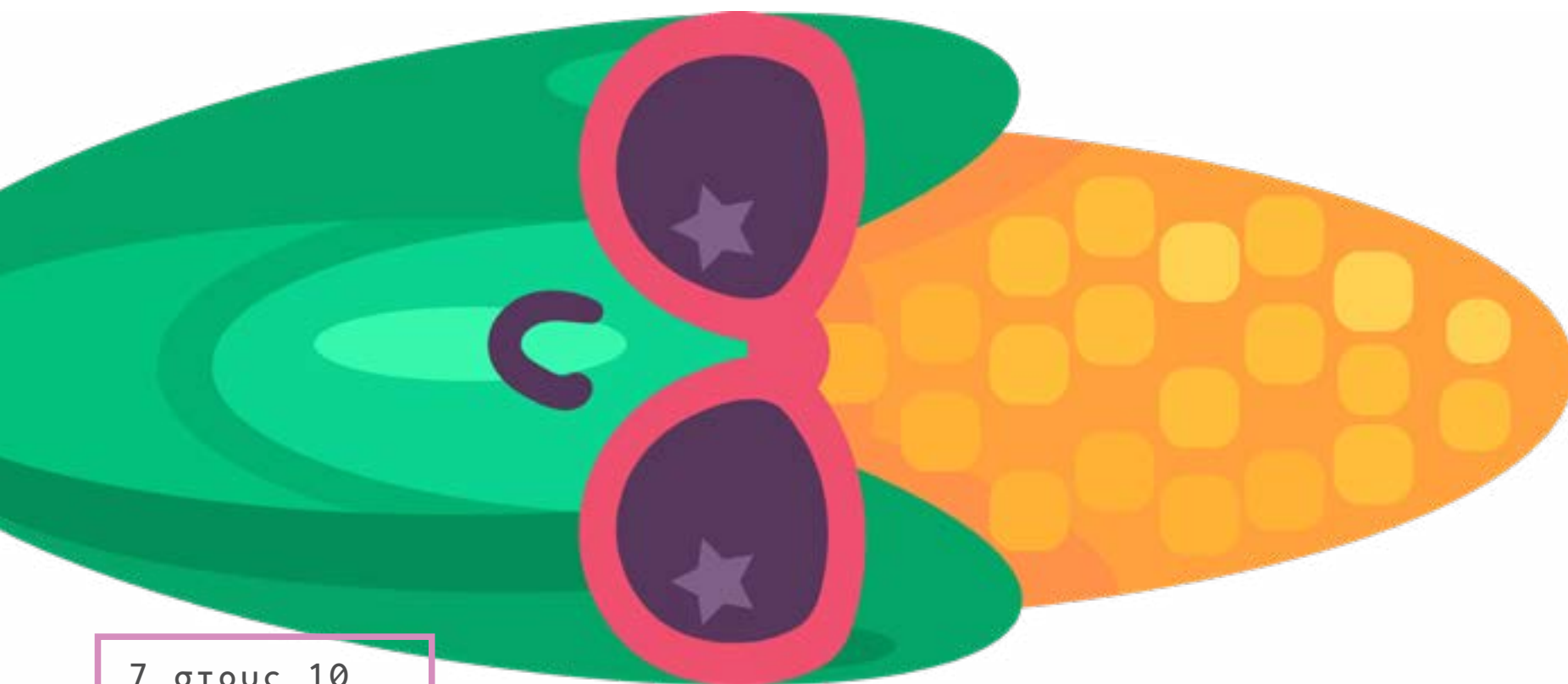
Με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα και λαμβάνοντας υπόψη ότι το **60%** των βιοδιασπόμενων απορριμμάτων υπολογίζεται ότι είναι απόβλητα τροφίμων, μπορούμε να υπολογίσουμε ότι το **2017** δημιουργήθηκαν περίπου **155.000** τόνοι απορριμμάτων τροφίμων στην Κύπρο, που αντιπροσωπεύουν το **28,2%** των συνολικών αστικών στερεών αποβλήτων που παράχθηκαν για το ίδιο έτος.

STATS

**ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ
ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΛΛΟΙΩΣΗ
ΚΑΙ ΕΠΕΙΤΑ ΣΤΗΝ ΣΠΑΤΑΛΗ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ**



ΥΠΕΡΚΑΤ- ΑΝΑΜΛΩΣΗ



7 στους 10 καταναλωτές τείνουν να αγοράζουν περισσότερες από τις απαιτούμενες ποσότητες τροφίμων.

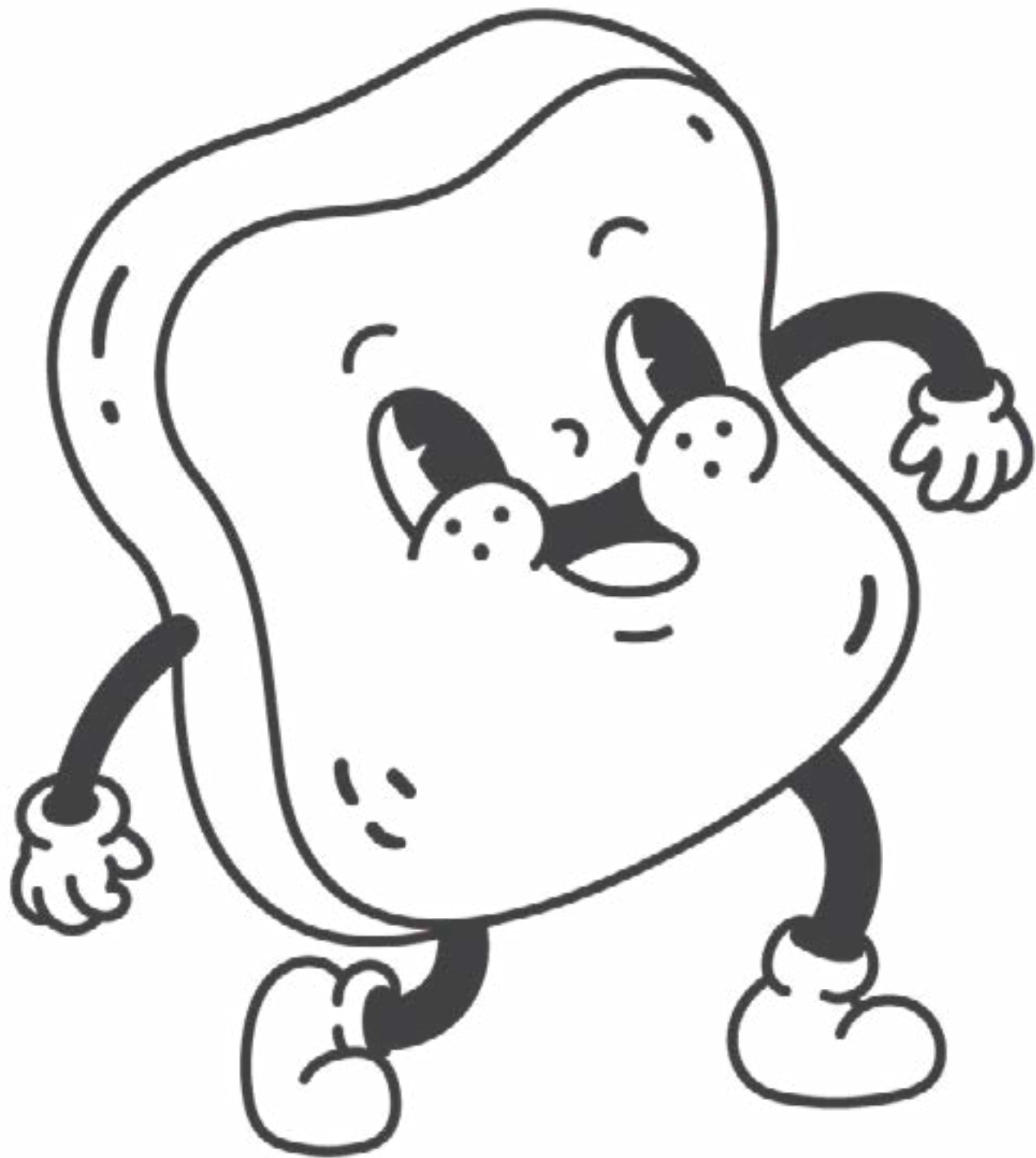
Σε μικρότερο βαθμό, οι καταναλωτές αναφέρουν ότι ξεχνούν να καταναλώσουν τρόφιμα και ότι αγοράζουν περισσότερα από όσα χρειάζονται.

Ο κύριος λόγος που σπαταλάται το φαγητό είναι επειδή δεν καταναλώνεται με τον αναμενόμενο ρυθμό, κάτι που αναφέρεται σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από όλους τους συμμετέχοντες στην έρευνα.

ΠΗΓΗ: 1st Public Opinion Survey in Cyprus for LIFE-FOODPRINT



ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ



Η ΠΡΩΤΗ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

με την μείωση της αγοράς τροφίμων στο ότι είναι απαραίτητο, μειώνουμε και την σπατάλη των τροφίμων που θα χαλούσαν αφού δεν θα μπορούσαμε να τα καταναλώσουμε μέσα σε ένα εύλογο χρονικό διάστημα.

GRAPHICS

INFO-

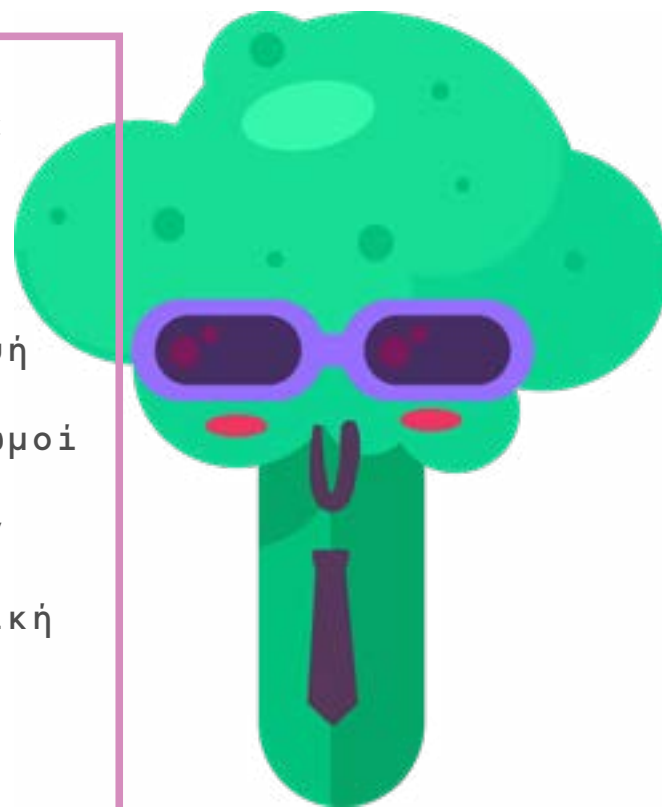




INFO-GRAPHICS



Αποθηκεύουμε απομεινάρια λαχανικών ή ακόμη και κόκκαλα για την παρασκευή γευστικών ζωμών. Οι ζωμοί μπορούν να αποθηκευτούν στο θάλαμο για μελλοντική χρήση.



Καταψύχουμε για μελλοντική χρήση τα φρούτα που έχουν ωριμάσει αρκετά. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή μαρμελάδας, γλυκών ή smoothies.



Το παλιό ψωμί πριν χαλάσει, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την Παρασκευή διάφορων ντιπ, όπως σκορδαλιά, πατέ ελιάς, για την Παρασκευή bread pudding και για κεφτέδες, ρολό, σιεφταλιά αφού μουλιάσει σε ελαιόλαδο ή γάλα.

GOOD PRACTICES

Φυσικά σε όλους μας αρέσει ένα φρεσκο φτιαγμένο γεύμα της ημέρας. Αρκετές φορές όμως μας περισσεύει φαγητό της προηγούμενης ημέρας. Αυτό το περίσσειμα εάν αποθηκευτεί σωστά μπορεί να καταναλωθεί την επόμενη ημέρα, είτε να χρησιμοποιηθεί για μια καινούργια δημιουργική συνταγή!

Συχνότητα πλεονάσματος τροφίμων

Στα περισσότερα νοικοκυριά, όταν παρασκευάζεται ή παραγγέλλεται φαγητό, υπάρχει πλεόνασμα τροφίμων που δεν καταναλώνεται. Σε δύο στα δέκα νοικοκυριά αυτό συμβαίνει τις περισσότερες φορές, ενώ σχεδόν σε επτά στα δέκα, μερικές φορές. Μόνο το 14% των νοικοκυριών σχεδόν ποτέ δεν έχουν υπολείμματα.

ΠΗΓΗ: Main Quantitative Research-Cyprus, Oct 2020 , LIFE-Foodprint

01

Πρέπει να αποφεύγουμε να πηγαίνουμε στην υπεραγορά πεινασμένοι γιατί βάση στατιστικών αυτό μας οδηγεί στην Υπερκατανάλωση.

02

Όταν πάμε για ψώνια, παίρνουμε πάντα μαζί μας λίστα αγορών. Ψωνίζουμε χωρίς να ξεφεύγουμε από αυτήν και πάντα με βάση τις πραγματικές μας ανάγκες.

03

Πάντα ελέγχουμε την ημερομηνία λήξης των προϊόντων που αγοράζουμε έτσι ώστε να προγραμματίσουμε την κατανάλωσή τους.

04

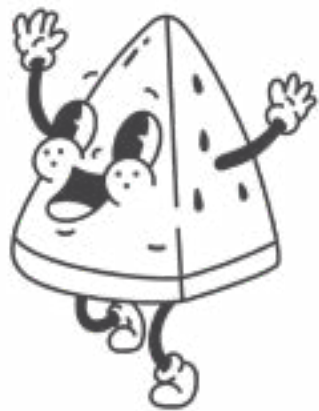
Προτιμάμε χύμα αντί για προ-σκευασμένα φρούτα και λαχανικά. Έτσι αγοράζουμε ακριβώς την ποσότητα που χρειαζόμαστε.

05

Παρατηρούμε ποια προϊόντα πετάμε περισσότερο και σε ποιες ποσότητες. Στην επόμενη επίσκεψή μας στην υπεραγορά, αγοράζουμε όσα πραγματικά καταναλώνουμε.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
ΣΤΟ
ΣΟΥΠΕΡ-
ΜΑΡΚΕΤ

Ελέγχουμε τα τρόφιμα που έχουμε στο ψυγείο και στα ντουλάπια μας και τοποθετούμε σε μπροστινά σημεία αυτά που θα λήξουν νωρίτερα, έτσι μειώνουμε τα προϊόντα που καταλήγουν στα σκουπίδια.



Ελέγχουμε τη στεγανότητα και τη θερμοκρασία του ψυγείου και του καταψύκτη. Τα τρόφιμα χρειάζονται θερμοκρασία 1-5°C για να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο φρέσκα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στο ψυγείο. Ο καταψύκτης πρέπει να διατηρείτε ιδανικά στους -18°C.



Δεν πετάμε το ψωμί που μας έμεινε. Το καταψύχουμε και όταν το χρειαστούμε, βγάζουμε μερικές φέτες λίγες ώρες πριν το καταναλώσουμε.

THE FRIDGE

ALL ABOUT
OUTSTORAGE

ALL ABOUT STORAGE

Μην αγοράσεις
καινούργια
προϊόντα
μέχρι να
καταναλώσεις
ότι έχεις ήδη
στα ντουλάπια
σου.



Τοποθέτησε
ότι θα λήξει
πιο γρήγορα
μπροστά από
τα καινούργια
προϊόντα.



Αποθήκευσε τα
προϊόντα σου
σε γυάλινα
βάζα που
κλείνουν
αεροστεγώς.
Αυτό θα
μειώσει την
πιθανότητα
αλλοίωσης των
τροφίμων.

THE PANTRY

FOOD WASTE MANAGEMENT



Ένα στα έξι νοικοκυριά, αρκετά συχνά ή πάντα πετάει τα πλεονάζοντα τρόφιμα στα σκουπίδια. Το 23% διατηρεί το πλεόνασμα τροφίμων που εμφανίζεται συχνά/πάντα στην κατάψυξη, ενώ το 18% το χρησιμοποιεί στην παρασκευή άλλων τροφίμων. Από τις διάφορες ενέργειες που εξετάστηκαν, η πιο σπάνια δράση ήταν η χρήση πλεονάζοντος τροφίμου για κομποστοποίηση (9%).

Τα δύο τρίτα των καταναλωτών που έλαβαν μέρος στην πρώτη ποσοτική έρευνα του προγράμματος LIFE-FOODPRINT καταναλώνουν πλεονάζουσα τροφή τις επόμενες ημέρες, ενώ το ένα τρίτο τείνουν να δίνουν υπολείμματα τροφής στα κατοικίδια. Στις αγροτικές περιοχές, είναι πολύ πιο συνηθισμένο να χρησιμοποιούνται τρόφιμα που περισσεύουν ως ζωτροφές (33% στις αγροτικές περιοχές έναντι 10% στις αστικές περιοχές).

ΠΗΓΗ: Main Quantitative Research-Cyprus, Oct 2020 , LIFE-Foodprint

**ΔΩΡΙΣΤΕ ΠΑΛΙΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
ΣΕ ΦΑΡΜΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ
ΖΩΟΤΡΟΦΗ**

**ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΑ
ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΓΙΑ
ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ**



**Ο ΚΑΔΟΣ ΣΚΟΥΠΙΔΙΩΝ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η
ΕΣΧΑΤΗ ΣΑΣ ΛΥΣΗ**

**HOW
NOT TO
THROW
FOOD
AWAY**

zero food-waste CHALLENGE



Δημιούργησε μια 7ημερη zero food-waste πρόκληση για τον εαυτό σου.

Ημέρα 1:
Φωτογραφίστε τα γεύματα σας πριν και αφού τελειώσετε το φαγητό. Σκεφτείτε την ποσότητα που σας απέμεινε και πως θα μπορούσατε να τη μειώσετε - "Τροφή για σκέψη".

Ημέρα 2:
Προγραμματίστε από πριν τα γεύματα που θέλεις να μαγειρέψεις για την επόμενη εβδομάδα και περιορίστε τα υλικά που θα αγοράσεις στο σουπερμάρκετ στις συγκεκριμένες συνταγές για να τα αξιοποιήσεις πλήρως.

Ημέρα 3:
Μάθε περισσότερα για την ημερομηνία λήξεως πάνω σε προϊόντα, ποιά η διαφορά του "best before" και "use-by".

Ημέρα 4:
Δημιούργησε μια λίστα με τα τρόφιμα που έχεις στο ντουλάπι σου σημειώνοντας τις ημερομηνίες λήξης και τοποθέτησε μπροστά ότι μπορεί να χαλάσει πιο σύντομα για να το χρησιμοποιήσεις στην επόμενη σου συνταγή.

Ημέρα 5:
Βελτίωσε τον τρόπο αποθήκευσης των λαχανικών σου. Μην τοποθετήσεις πατάτες, ντομάτες, σκόρδο και κρεμμύδια στο ψυγείο. Κάποια λαχανικά αντέχουν περισσότερο καιρό αποθηκευοντάς τα σε χάρτινη σακούλα (π.χ. μανιτάρια).

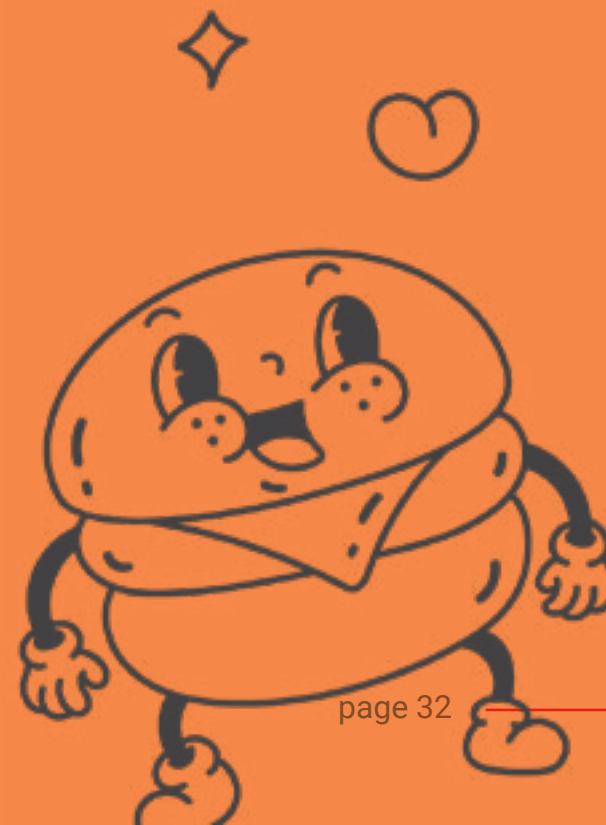
Ημέρα 6:
Γίνεται φίλοι με τον καταψύκτη σας. Αν προσέξεις ότι τα λαχανικά σου ξεκίνησαν να μαραίνουν κόψε τα σε κύβους, καταψύξετε τα υπολείμματα των γευμάτων, ζωμούς, γεύματα όπως σούπες.

Ημέρα 7:
Χρησιμοποιήστε υπολείμματα φαγητών με δημιουργικούς τρόπους. Κόκκοι καφέ- scrub σώματος ή λίπασμα για τα φυτά σας, φρούτα που ωρίμασαν - μάσκα προσώπου (μπανάνες και αβοκάντα), φλούδες λεμονιού - καθαριστικό σπιτιού.

8 στους 10 πιστεύουν το απόβλητα από το φαγητό τους είναι λιγότερα από τον κυπριακό μέσο όρο. Παρόλο που πολλοί Κύπριοι δηλώνουν ότι ξέρουν πώς να αποθηκεύουν τα τρόφιμα με τον σωστό τρόπο που παρατείνει τη ζωή τους, υπάρχουν πολλά κενά γνώσης όπως η βέλτιστη θερμοκρασία κατάψυξης, πώς να αποθηκεύονται και να καταψύχονται λαχανικά και φρούτα

PIHGH: 2nd Public Opinion Survey in Cyprus for LIFE-FOODPRINT

**BE
CON-
CIOUS**



για να υπολογίσετε το δικό σας
FOODPRINT χρησιμοποιήστε τον
υπολογιστή σπατάλης τροφίμων
του προγράμματος
LIFE-FOODPRINT



FOODPRINT

HOW TO - MANUAL



LIFE19 GIE/CJ/00/166

FOODprint project is co-funded by the LIFE Programme of the European Union